

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**УПБУ 11. Физическая культура**

**Специальность 40.02.01** Право и организация социального  
обеспечения

**Форма обучения** очная

**Срок получения СПО по ППССЗ** 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2023 г

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ №\_\_\_  
протокола

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Общий объем образовательной программы 78 часов , в том числе:

Работа во взаимодействии с преподавателем 78 часов;

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Личностные результаты освоения дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

9) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и

готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения программы дисциплины является формирование знаний и умений :

Код	Наименование результата обучения
З 1.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
З 2.	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира
З 3.	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
У 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
У 2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
У 3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>	<b><i>1 семестр</i></b>	<b><i>2 семестр</i></b>
<b>Объем образовательной программы</b>	78	32	46
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	78	32	46
<b>в том числе:</b>			
семинарские занятия	78	32	46
<b>Форма контроля – зачет с оценкой</b>			

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 1
	Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции	2	
	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Переменный, повторный, эстафетный бег.	2	
<b>Тема 1.2</b> Прыжок в длину с разбега	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 2
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2	
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2	
<b>Тема 1.3</b> Метание гранаты	<b>Семинарское занятие</b>		У2, 3 2
	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания.	2	
	Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.	2	
<b>Тема 1.4</b> Бег по пересеченной местности	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 2
	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции	2	
	Стартовое ускорение; бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; упражнения для развития выносливости.	2	
<b>Тема 1.5</b> Бег на средние дистанции и	<b>Семинарское занятие</b>		У2, 3 2.
	Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2	
	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Спортивная	2	

длинные дистанции	тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Правила игры и судейства	<b>Семинарское занятие</b> Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	У 2, 3 2.
<b>Тема 2.2</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b> Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами. Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после откоса от щита. Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2	У 3, 3 3.
<b>Тема 2.3</b> Техника игры в защите	<b>Семинарское занятие</b> Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	2	У 2, 3 1.
<b>Тема 2.4</b> Техника игры в нападение	<b>Семинарское занятие</b> Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов. Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты). Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	У 3, 3 1
<b>Тема 2.5</b> Тактика игры в защите	<b>Семинарское занятие</b> Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Выполнение индивидуальных, групповых и	2	У 3, 3 1



	командных действий. Зонная и смешенная защита. Судейство.		
<b>Тема 2.6</b> Тактика игры в нападении	<b>Семинарское занятие</b>		
	Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов.	2	3 I, У 3.
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2 семестр</b>	
<b>Тема 3.1</b> Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Семинарское занятие</b>		
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	2	3 I, У 1
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2	
<b>Тема 3.2</b> Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Семинарское занятие</b>		
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	3 I, У 3
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Контрольные нормативы	2	
<b>Тема 3.3</b> Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков.	2	3 I, У 3
	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2	
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2	

<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>		
<b>Тема 4.1</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b>		
	Основные правила проведения соревнований и судейства (деловая игра)	2	3 I, У3
	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	2	
	Эстафета с элементами волейбола. Выполнение нападающего удара. Выполнение подачи мяча. Выполнение приема мяча в падении.	2	
<b>Тема 4.2</b> Техника игры в волейбол	<b>Семинарское занятие</b>		3 I. У3
	Стойки и перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование. Игра после блока, страховка блока. Имитация блокирования.	2	
<b>Тема 4.3</b> Техника игры в нападении	<b>Семинарское занятие</b>		
	Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу.	2	3 I, У2
	Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2	
	Двусторонняя игра, судейство.	2	
<b>Тема 4.4</b> Тактика игры в волейбол	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выбор места игроков для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.	2	3 I, У2
	Двухсторонние учебно – тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Судейство	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>		
<b>Тема 5.1</b> Методика составления и проведения простейших	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	2	3 3, У1
	Выполнение упражнений на силу.	2	

самостоятельных физических упражнений			
<b>Тема 5.2</b> Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2	3 3,У 2
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2	
<b>Тема 5.3</b> Акробатика. Вольные упражнения	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	2	3 3,У 2
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2	
	Зачетное занятие по дисциплине	2	
Всего		78	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира.

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 446 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 607 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

##### **Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:**

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.zloy.-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy.-fizruk.narod.ru/)

2. Сайт учителя физической культуры [ Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.ftraner.ru/](http://www.ftraner.ru/)

**Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка  
Среднее профессиональное образование


#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль; зачет с оценкой
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль; зачет с оценкой
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
<b>Усвоенные знания:</b>	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	Опрос Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой

основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
---	--

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 года № 24480.

Разработчик: 

Яковлев А.П.